



毎日摂っている食事について考えてみませんか？

- ◎自己流のダイエット・・・単品ダイエットや極端な食事制限をしていませんか？
- ◎偏食・・・・・・・・・・・・・食事がファストフードに偏っていたり、同じものばかり食べてしまう
摂取カロリーは足りているが、タンパク質やミネラル等の特定の栄養素が不足している
このような食事が続くと主にタンパク質不足による栄養欠乏症状が現れます。



タンパク質

タンパク質は筋肉・内臓など人の身体を作るのに欠かせない栄養素で、主としてアミノ酸から出来ている肉や魚などに含まれる動物性タンパク質と豆類などに含まれる植物性タンパク質があり、それぞれ構成するアミノ酸の種類や量が異なるので、色々な種類のタンパク質を含む食品をバランス良く摂るようにしよう。

タンパク質の摂取が不足すると

- ・筋肉量の減少・・・・・・・・・・・・・基礎代謝が低下し太りやすい体質になる
- ・免疫細胞の不足・・・・・・・・・・・・・がんや感染症の発症のリスクが増す
- ・赤血球中のヘモグロビンの減少・・・・・・・・・・・・・貧血になる



ミネラル



ミネラルは、カルシウム、鉄、ナトリウム、マグネシウム、リン、カリウム、クロム、マンガン、銅、亜鉛、セレン、モリブデン、ヨウ素の13種類について、厚生労働省の摂取基準が定められています。

これらは体内で合成されないため、体外から摂取するしかない栄養素です。ごく少量でも重要な生理機能を発揮します。

主なミネラル	多く含まれる食材	不足すると罹りやすい病気
カルシウム	乳製品、小魚など	骨粗鬆症・高血圧・動脈硬化など (骨は作られては壊されることを絶えず繰り返している)
鉄	ほうれん草、レバー、ブルーンなど	貧血・冷え・倦怠感など
ナトリウム	食塩や醤油など	食欲不振・倦怠感・めまいなど
マグネシウム	豆類や種実類など	狭心症・心筋梗塞など
カリウム	果物、芋、小魚、緑黄色野菜など	めまい・倦怠感・疲労感など
マンガン	穀類、貝類など	肌荒れ、脂質代謝の低下など
亜鉛	魚介類、肉類など	口内炎、味覚・臭覚障害など

健康サポートセンターでは開室時間内に InBody (体成分分析装置) をご利用して頂けます♪



正しい食習慣は将来の健康に不可欠です！

- 塩分が多い・・・・・・・・・・・・・高血圧、動脈硬化が進む・・・・・・・・・・・・・心疾患・腎疾患
- 油分が多い・・・・・・・・・・・・・体脂肪の増加・・・・・・・・・・・・・脂質異常症、肥満予防
- 肉より魚を多めに・・・・・・・・・・・・・中性脂肪を減らし動脈硬化を防ぐ効果が期待できる
- 野菜は多めに・・・・・・・・・・・・・食物繊維には便秘の予防・解消やコレステロールの吸収を妨げ排泄を促す働きや血糖の急上昇を抑える働きがある



♪ ほうれん草のキッシュ ♪

☆材料☆ 2人分

(フィリング)

- ほうれん草 3~4 株
- ベーコン 2 枚
- 玉ねぎ(中) 1/4 個
- 塩・こしょう少々
- バター 大さじ 1

(ソース)

- 卵 2 個
- 牛乳 50 ml
- 塩 小さじ 1/3
- こしょう 少々
- 溶けるチーズ 40g
- 粉チーズ 大さじ 1



(フィリングの準備)

1. ほうれん草は洗って5cm位に切る ベーコンと玉ねぎは細切りにする
2. フライパンを熱してバターを入れて、ベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ったらほうれん草を加えて塩・こしょうをしてさっと炒めて器に取り出す

♪作り方♪

1. ボールに卵を割り入れて泡だて器で混ぜほぐす
2. 牛乳を加えて混ぜ、塩コショウを入れて溶けるチーズ、粉チーズを入れて混ぜる
3. 準備したフィリングを入れてかき混ぜ、耐熱容器に注ぎ入れる
4. 1200wのトースターで20分程焼く(こげそうならアルミホイルをかぶせる)

★中に入れる具材は、じゃがいもやソーセージ、きのこ類なども美味しい

★牛乳を生クリームに変えると濃厚な味になる。又豆乳に変えればよりヘルシーなキッシュになる